サムゲタン風時短スープ



冷蔵庫食材活用

時短加熱短い

レシピ名の由来は？

サムゲタンのように鶏肉、お米が入っているから

エコポイントについて教えて！

冷蔵庫に入っているあと少しの野菜や炊飯器にあまった少しのご飯を使って作れる簡単スープ

サムゲタン風時短スープ



材　料(3人分)

にんにく	2片	炊いたご飯	30g
しょうが	7g	塩	適量
鶏のひき肉	65g	こしょう	適量
とろろ	50g	水	500cc
大根	50g		
長ネギ	30g		
えのき	60g		

作り方

(1)皮を剥いたニンニクを包丁でおしつぶして鍋に入れる
(2)生姜、とろろ、大根をすりおろして鍋に入れる。大根の汁は軽く絞る
(3)長ネギを輪切りにして鍋に加える
(4)えのきの石づきをとり、2～3センチに切って鍋に加える
(5)ご飯と水を加え、軽く塩をふる
(6)鍋を火にかける。沸いてきたら弱火で10分くらいコトコト煮る
(7)塩で味をととのえて完成
(8)器に盛り、胡椒をかける